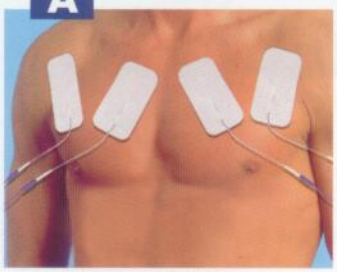
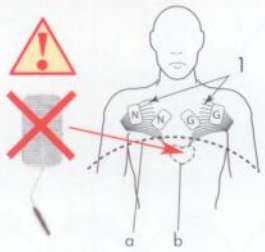
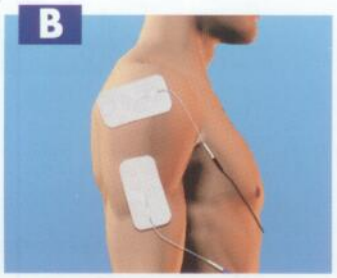
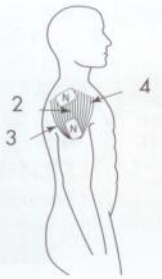
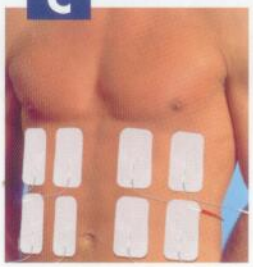
SPORT-ELEC®
ELECTRO-MUSCULATION
SPORT
New Generation
MODE D'EMPLOI
USER OPERATING INSTRUCTIONS
BEDIENUNGSANLEITUNG
MANUALE CON LE ISTRUZIONI
MANUAL DE UTILIZACIÓN
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
HANDLEIDING
8 Programmes Programs Programmen Programas
8 Electrodes Elektroden Electrodos
4 Générateurs Generators Generatoren Generadores

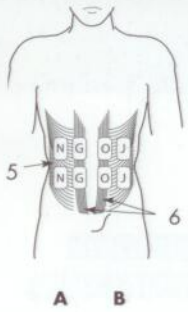


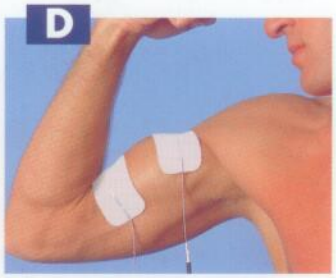


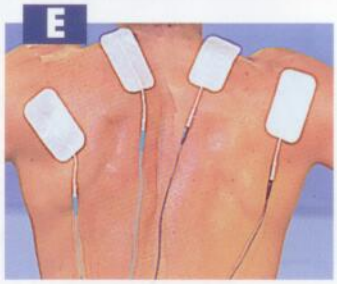


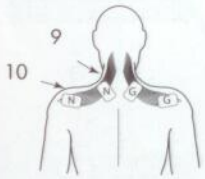




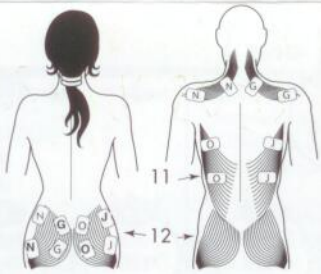


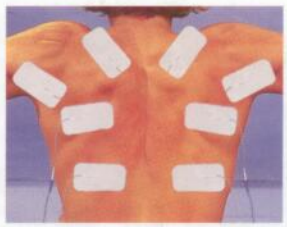


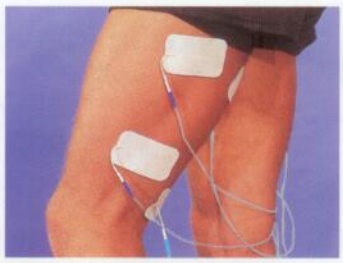


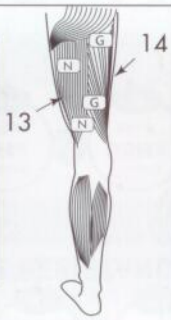


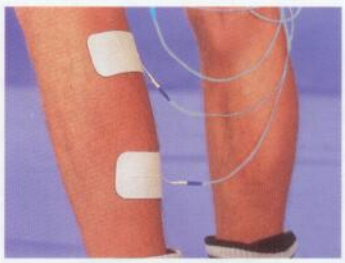
Photos non contractuelles

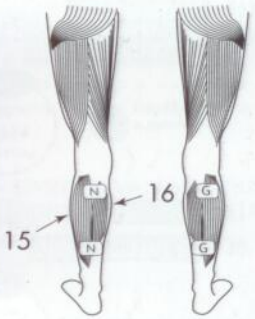


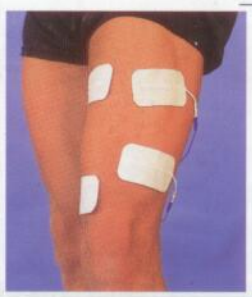


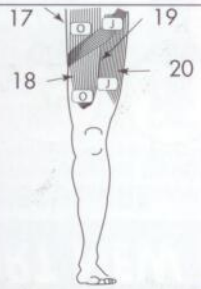












Photos non contractuelles

SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION

8 PROG.
117 PHASES

PG01 ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

MUSCLE WARM-UP / MUSKELERWÄRMUNG / RISCALDAMENTO MUSCOLARE / CALENTAMIENTO MUSCULAR / AQUECIMENTO MUSCULAR / OPWARMING SPIEREN

DUREE TOTALE : 22'
REPETITION : 21x

Phase1 1Hz 200µs 4"
Phase2 2Hz 200µs 4"
Phase3 3Hz 200µs 4"
Phase4 4Hz 200µs 4"
Phase5 5Hz 200µs 4"
Phase6 6Hz 200µs 4"
Phase7 7Hz 200µs 4"
Phase8 8Hz 200µs 4"
Phase9 9Hz 200µs 4"
Phase10 10Hz 200µs 4"
Phase11 11Hz 200µs 4"
Phase12 12Hz 200µs 4"
Phase13 13Hz 200µs 4"
Phase14 14Hz 200µs 4"
Phase15 15Hz 200µs 4"
Phase16 16Hz 200µs 4"

PG02 ENTRETIEN MUSCULAIRE RESISTANCE

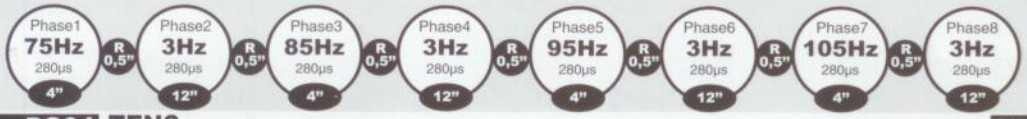
MUSCLE ENDURANCE TRAINING / TRAINING IM HINBLICK AUF MUSKELWIDERSTAND / ALLENAMENTO MUSCOLARE ALLA RESITENZA/ MANTENIMIENTO MUSCULAR RESISTENCIA / MANUTENÇAO MUSCULAR DE RESISTENCIA / ONDERHOUD WEERSTAND SPIEREN

DUREE TOTALE : 30'
REPETITION : 27x

PG03 FORCE MUSCULAIRE

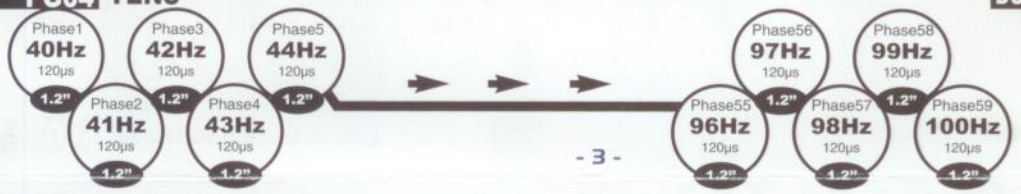
MUSCLE STRENGTH / MUSKELKRAFT / FORZA MUSCOLARE / FUERZA MUSCULAR / FORçA MUSCULAR / SPIERKRACHT

DUREE TOTALE : 33'
REPETITION : 30x



PG04 TENS

DUREE TOTALE : 20'
REPETITION : 17x


Phase1 40Hz 120µs 1.2"
Phase2 41Hz 120µs 1.2"
Phase3 42Hz 120µs 1.2"
Phase4 43Hz 120µs 1.2"
Phase5 44Hz 120µs 1.2"
Phase55 96Hz 120µs 1.2"
Phase56 97Hz 120µs 1.2"
Phase57 98Hz 120µs 1.2"
Phase58 99Hz 120µs 1.2"
Phase59 100Hz 120µs 1.2"

PG05 RECUPERATION ACTIVE

ACTIVE RECOVERY / AKTIVE ERHOLUNG / RECUPERO ATTIVO / RECUPERACIÓN ACTIVA / RECUPERAÇÃO ACTIVA / ACTIEVE RECUPERATIE

DUREE TOTALE : 20'
REPETITION : 10x

Phase1 2Hz 240µs 12"
Phase2 1Hz 220µs 20"
Phase3 3Hz 240µs 12"
Phase4 1Hz 220µs 20"
Phase5 5Hz 240µs 10"
Phase6 1Hz 220µs 20"
Phase7 8Hz 240µs 8"
Phase8 1Hz 220µs 20"

PG06 ENDURANCE

ENDURANCE / AUSDAUER / RESISTENZA / RESISTENCIA / RESISTÊNCIA / UITHOUDING

DUREE TOTALE : 40'
REPETITION : 19x

Phase1 12Hz 300µs 30"
Phase2 1Hz 260µs 6"
Phase3 16Hz 300µs 26"
Phase4 2Hz 260µs 8"
Phase5 20Hz 300µs 20"
Phase6 4Hz 260µs 10"
Phase7 25Hz 300µs 22"
Phase8 1Hz 260µs 6"

PG07 FORCE EXPLOSIVE

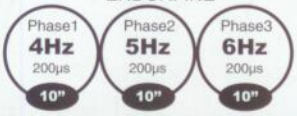
MAXIMUM FORCE / EXPLOSIVE KRAFT / FORZA ESPLOSIVA / FUERZA EXPLOSIVA / FORçA EXPLOSIVA / EXPLOSIEVE KRACHT

DUREE TOTALE : 40'
REPETITION : 38x

PG08 ENDORPHINIQUE

ENDORPHINS / ENDORPHINES PROGRAMM / ENDORFINICA /ENDORFINICO /ENDORFINICO / ENDORFINE

DUREE TOTALE : 20'
REPETITION : 40x

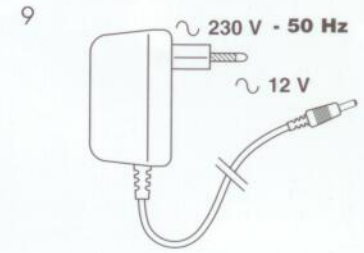


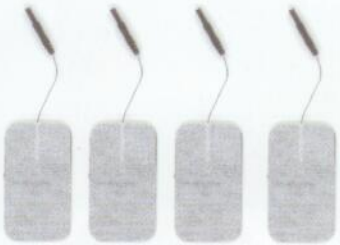
PHASE : C'est le laps de temps de diffusion d'un courant. Une phase est composée d'une largeur d'impulsion, d'une fréquence et dune durée.

REPETITION : Nombre de phases répétées à l'intérieur de chaque programme. Les chiffres indiquant les répétitions sont arrondis au chiffre supérieur.

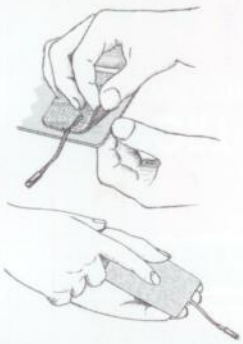
R = Temps de récupération / Recovery period / Erholungzeit/ Tempo de recupero / Tiempo de recuperación / Tempo de recuperacão / Recuperatietijd

I

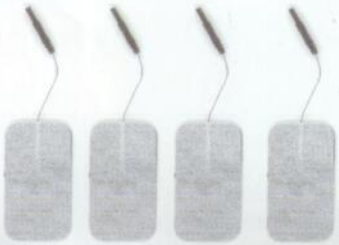




J



8



Sommaire / Summary

Présentation du SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION **P. 2**
Presentation of **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION**
Vorstellung des **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION**
Presentazione di **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION**
Presentacion del **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION**
Apresentaçao e **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION**
Voorstelling van de **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION**

Exemples d'utilisation **P. 3/4**
Use examples
Beispiele für die Benutzung
Esempi di utilizzo
Exemplos de utilização
Ejemplos de utilizaciõn
Voorbeeldtoepassingen

Utilisation du SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION **P. 10**
Using the **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** **P. 15**
Gebrauchsanleitung **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** **P. 20**
Istruzioni per l'uso di **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** **P. 25**
Utilizacion del **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** **P. 30**
Utilizaçao do **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** **P. 35**
Gebruik van de **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** **P. 40**

FELICITATIONS ! Vous venez de faire l'acquisition d'un **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION**, conçu, réalisé et fabriqué par **SPORT-ELEC® S.A.** (France). Nous vous en remercions et vous engageons à prendre soigneusement connaissance des éléments suivants visant à vous permettre une utilisation optimale.

You have just acquired a **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION**, designed and manufactured by **SPORT-ELEC® S.A.** (France). **CONGRATULATIONS !** Please read the following information carefully : it is aimed at allowing you optimum use.

Wir beglückwunschen Sie zum Kauf von **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION**, einem von der **SPORT-ELEC® S.A.** (Frankreich) entwickelten und hergestellten Reizstromgerät. Vor erstmaliger Anwendung empfehlen wir die Gebrauchsanleitung sorgfältig zu lesen.

Avete appena acquistato un apparecchio **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION**, concepito, realizzato e fabbricato da **SPORT-ELEC® S.A.** (Francia). Ci congratuliamo per la vostra scelta e vi invitiamo a prendere accuratamente conoscenza di quanto segue al fine di effettuarne il miglior uso possibile.

Acaba de comprar un **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION** diseñado, realizado y fabricado por **SPORT-ELEC® S.A.**(Francia). Le felicitamos por ello y le invitamos a conocer en detalle los siguientes elementos para que pueda utilizarlo lo mejor posible.

Acabou de adquirir um **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION** concebido, realizado e fabricado pela **SPORT-ELEC® S.A.** (França), o que lhe agradecemos. Aconselhamo-lo a ler atentamente estas instruções, para que possa utilizar o seu aparelho da melhor maneira.

U hebt een **SPORT-ELEC® SPORT NEW GENERATION** aangeschaft, ontworpen en gefabriceerd door **SPORT-ELEC® S.A.** uit Frankrijk. Wij wensen u geluk met uw aankoop en verzoeken u de navolgende informatie goed te lezen, zodat u optimaal gebruik kunt maken van het toestel.

FRANÇAIS

Prog (Programme) : programmes PG01 à PG08.
Phase : laps de temps de diffusion d'un courant.
Répétition : nombre de phases répétées à l'intérieur de chaque programme. Les chiffres indiquant les répétitions sont arrondis au chiffre supérieur.
Durée : durée de chaque phase contenue dans un programme.
Hz : Fréquence : elle se mesure en Hertz (Hz) et représente le nombre d'impulsions à la seconde. Elle détermine les types de fibres musculaires travaillées : un travail en endurance nécessitera une fréquence de l'ordre de 20 hertz, tandis qu'un travail en explosivité musculaire nécessitera une fréquence de l'ordre de 100 Hertz. On distingue 3 types de fréquence : la fréquence fixe, la fréquence alternée et la fréquence wobulée (balayage des fréquences).
µs : Largeur d'impulsion : elle se mesure en microsecondes (µs) et permet de moduler la puissance de la stimulation. Tous les muscles n'ont pas la même réceptivité, certains sont difficilement excitables du fait de leur manque de sollicitation. Ils nécessitent donc une largeur d'impulsion plus élevée.

ENGLISH

Prog (Programme) : programme PG01 to PG08.
Phase : time of diffusion of an electrical current.
Répétition (Repetition) : number of phases which are repeated inside each programme. The figures indicating the number of repetitions are rounded up to the nearest number.
Durée (Length) : lenght of time for each programme.
Hz : Frequency : this is measured in Hertz (Hz) and represents the number of pulses per second. It determines the type of muscular fibres worked. Endurance work will require a frequency of around 20 Hertz, while explosive muscular work will require a frequency of around 100 Hertz.3 types of frequency are used: fixed frequency, alternate frequency and wobbly frequency (frequency sweep).
µs : Pulse width : this is measured in microseconds (µs) and makes it possible to modulate the strength of stimulation. Muscles do not all have the same receptivity, and some can be difficult to arouse due to their lack of use. These therefore require a higher pulse width.

DEUTSCH

Prog (Programme) : PG01 bis PG08.
Phase (Phase) : das ist die Duaer einer Stomausstrahlung.
Répétition (Wiederholung) : Anzahl Phasen, die innerhalb der einzelnen Programme wiederholt werden. Die Zalhen welche die Wiederholungen anzeigen sind aufgerundet.
Durée (Dauer) : Dauer jeder einzelnen in einem Programm enhaltenen Phase.
Hz : Frequenz : Sie wird in Hertz (Hz) gemessen und stellt die Anzahl Impulse pro Sekunde dar. Sie bestimmt die Art der trainierten Muskelfasern. Ein Training auf Ausdauer verlangt eine Frequenz von etwa 20 Hz, während ein Training auf explosive Muskelkraft eine Frequenz von etwa 100 Hz erforderlich macht. Man unterscheidet drei Frequenzarten : Festfrequenz, Wechselfrequenz und Wobbelfrequenz (Frequenzhub).
µs : Impulsbreite : Sie wird in Mikrosekunden (µs) gemessen und gestattet es, die Leistung der Stimulation zu modulieren. Die Muskeln haben nicht alle die gleiche Empfänglichkeit und manche sind infolge ihrer mangelnden Beanspruchung nur schwer erregbar. Sie brauchen daher eine größere Impulsbreite.

ITALIANO

Prog (Pragrammi) : da PG01 a PG08.
Phase (Fasi) : si tratta del lasso di tempo durante il quale viene diffusa la corrente.
Répétition (Ripetizione) : numero di fasi ripetute all'interno di ogni programma. Le cifre che indicano le ripetizioni sono arrotondate alla cifra superiore.
Durée (Durata) : durata di ciascuna delle fasi continute in un programma.
Hz : Frequenza : si misura in Hertz (Hz) e rappresenta il numero di impulsi per secondo. Determina il tipo di fibre muscolari che si fanno lavorare. Un lavoro sulla resistenza richiede così una frequenza dell'ordine di 20 Hertz, mentre un lavoro sulla esplosività muscolare richiede una frequenza dell'ordine di 100 Hertz. Si distinguono 3 tipi di frequenza : frequenza fissa, frequenza alternata e frequenza wobulata (scansione delle frequenze).
µs : Larghezza dell'impulso : si misura in microsecondi (µs) e permette di modulare la potenza dello stimolo elettrico. I muscoli non hanno tutti la medesima ricettività e alcuni di essi possono essere solo difficilmente stimolati in quanto mancano di sollecitazione e richiedono quindi degli impulsi di una larghezza più grande.

ESPAÑOL

Prog (Programme) : PG01 a PG08.
Phase : es el lapso de tiempo de difusión de una corriente.
Répétition (Repetición) : número de fases repetidas en el interior de cada programa. Las cifras que indican las repeticiones están redondeadas a la cifra superior.
Durée (Duración) : duración de cada fase contenida en un programa.
Hz : Frecuencia : se mide en Hertz (Hz) y representa el número de impulsos por segundo. Determina el tipo de fibras musculares trabajadas. Un trabajo de resistencia necesitará una frecuencia del orden de 20 Hertz, mientras que un trabajo en explosividad muscular requerirá una frecuencia del orden de 100 Hertz. Se distinguen 3 tipos de frecuencia : frecuencia fija, frecuencia alterna y frecuencia vobulada (barrido de las frecuencias).
µs : Anchura de impulso : se mide en microsegundos (µs) y permite modular la potencia del estímulo. Todos los músculos no tienen la misma receptividad, algunos son difícilmente excitables debido a su falta de solicitación. Por tanto, necesitan una anchura de impulso mayor.

PORTUGUÊS

Prog (Programa) : PG01 a PG08.
Phase (Fase) : lapso de tempo de difusão de uma corrente.
Répétition (Repetição) : número de fases repetidas dentro de cada programa. Os algarismos que indicam as repetições são arredondados ao valor superior.
Durée (Duracão) : duracão de cada fase contida num programa.
Hz : Frequência : É medida em Hertz (Hz) e representa o número de impulsos por segundo. Determina o tipo de fibras musculares exercitadas. Um trabalho de resistência exigirá uma frequência da ordem de 20 Hertz, enquanto que um trabalho de explosão muscular exigirá uma frequência da ordem de 100 Hertz. Podemos distinguir 3 tipos de frequência : a frequência fixa, a frequência alternada e a frequência wobulada (varredura des frequências).
µs : Largura de impulso : É medida em microssegundos (µs) e permite modular a potência de estimulação. Nem todos os músculos possuem a mesma receptividade, alguns deles, por serem muito pouco solicitados, são dificilmente excitáveis, e requerem, portanto, uma largura de impulso mais elevada.

NEDERLANDS

Progr (Programma) : PG01 tot PG08.
Phase (Fase) : de periode gedurende dewelke stroom wordt verspreid.
Répétition (Herhaling) : het aantal fases herhaald binnen elk programma. De cijfers die de herhalingen aanduiden worden naar boven afgerond.
Durée (Duur) : duur van elle fase in een programma.
Hz : Frequentie : wordt gemeten in Hertz (Hz) en bepaalt het aantal impulsen per seconde. De frequentie bepaalt welk soort spiervezels wordt getraind. Voor een beter uithoudingsvermogen werkt u met een frequentie van 20 Hertz, voor de explosieve spierkracht kiest u een frequentie van 100 Hertz. We onderscheiden 3 soorten frequentie : Vaste frequentie, wisselende frequentie en gewobbelde frequentie (frequentiewissels).
µs : Impulsbreedte : wordt gemeten in microseconden (µs) en bepaalt de kracht van de stimulatie. Niet alle spieren hebben dezelfde receptiviteit, sommige spieren kunnen moeilijk geprikkeld worden omdat ze zo weinig gebruikt worden. Daarom hebben ze een grotere impulsbreedte nodig.

L'ELECTRO-MUSCULATION

A quoi cela sert-il ?

L'utilisation de l'électro-musculation par le grand public est justifiée par son efficacité à redonner et à amplifier le tonus musculaire, en particulier au niveau de la ceinture abdominale, des fessiers, des quadriceps.
L'électro-musculation couvre un champ très étendu dont celui destiné au monde sportif.
Outre le développement du volume, de la force et de la résistance musculaire, l'emploi de l'électro-musculation dans le milieu du sport est un précieux recours pour la récupération du métabolisme des muscles après des efforts intenses.
Par ailleurs, l'électro-musculation est indiquée pour les personnes désirant reprendre une activité sportive. Le muscle non-entraîné peut être remis en action très progressivement pour éviter les accidents musculaires.

En fonction de notre activité, certains muscles sont plus ou moins développés, d'autres, au contraire, peu sollicités, s'atrophient.
Notre organisme comprend plus de 600 muscles. Le recrutement de la totalité des fibres musculaires d'un muscle nécessite des efforts physiques intenses et prolongés. En électro-musculation, ce travail est réalisé sans effort.
De nos muscles dépendent la forme et l'harmonie de notre corps. L'électro-musculation par ***SPORT-ELEC*** permet de travailler vos muscles quelque soit votre physiologie.

Comme de nombreux sportifs de haut niveau, en possédant un ***SPORT-ELEC***, vous bénéficiez d'une haute technologie qui va vous permettre de mieux réussir dans votre discipline sportive.

Comment cela fonctionne-t-il ?

L'électro-musculation est l'action qui permet d'engendrer une contraction des fibres musculaires.
La contraction naturelle des muscles moteurs est provoquée par des impulsions électriques venant du système nerveux central.

L'électro-musculation provoque une contraction musculaire obtenue par des impulsions électriques venant de l'extérieur (des générateurs de puissance) à partir d'électrodes placées au contact de la peau, sur le muscle à contracter.

On distingue :
- La contraction isométrique, qui s'effectue sans mouvement et sans modification de la longueur du segment musculaire.
- La contraction isotonique, qui s'accompagne d'un raccourcissement du muscle.

A qui s'adresse t-elle ?

A tous, que vous soyez sportif ou pas, de haut niveau ou amateur.

Quelles sont les limites de son utilisation ?

Les seules contre-indications concernent les porteurs de stimulateurs cardiaques, les femmes enceintes (voir "Précautions d'emploi / Contre-indications") et l'application sur la zone d'implants électroniques (ex : implant COCHLEAIRE).

Conseils :

- Il est impératif, avant toute mise en marche d'un appareil d'électro-musculation, de prendre connaissance de son mode d'emploi.
- Les résultats peuvent être visibles après plusieurs séances et varier en fonction de la musculature de chaque utilisateur.
- En cas de maladie chronique, il est conseillé de consulter un médecin.

GENERALITES

Vous exercez une activité sportive assidue et complète et souhaitez améliorer vos performances.

L'étude des différents paramètres a permis de composer **117 phases** regroupées dans **8 programmes originaux**.

Pour l'échauffement, la musculation force, vitesse et endurance ainsi que pour l'entretien des muscles après l'effort et la récupération du métabolisme, le ***SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION*** est très simple d'utilisation grâce à ses programmes mémorisés et à ses 4 réglages de puissance indépendants.

Il fonctionne sur secteur grâce à ses **8 électrodes "spécial sport"**, vous pouvez travailler quotidiennement l'ensemble de votre musculature.

UTILISATION IDEALE ENTRE UN MOIS ET DEMI ET TROIS MOIS APRES L'ACCOUCHEMENT pour vous aider à retrouver une tonicité musculaire.

PRESENTATION DE L'APPAREIL

(voir schéma I page 5)
1 - Numéro du programme
2 - Bar-graph "Performance Control"
3 - Touche choix de programmes
4 - Touche Marche Arrêt / Arrêt d'urgence
5 - Boutons de puissance (4 générateurs indépendants)
6 - Voyant des impulsions de sortie
7- Voyant de mise sous tension
8- 8 électrodes «sport» (89 x 50 mm)
9 - Bloc d'alimentation séparé

Le ***SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION*** contient 4 générateurs de puissance indépendants (donc 4 groupes de 2 électrodes de grande surface ; 44 cm^2 chacune). Ces électrodes assurent une parfaite diffusion de la puissance au niveau des muscles à faire travailler.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI
* Ne pas utiliser le ***SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION*** sur le visage ;
* Ne pas laisser à la portée des enfants ;
* Demandez conseil à votre médecin :
  - en cas d'implants électroniques ou métalliques d'une façon générale (broches, etc.)
  - en cas de maladie de peau (plaies...)
* L'appareil n'est pas agréé pour une utilisation thérapeutique (demandez conseil à votre médecin).

CONTRE-INDICATIONS
Ne pas utiliser le ***SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION :***
* Sur l'aire cardiaque ;
* Si vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque (pacemaker) ;
* En cas de grossesse.

AVERTISSEMENT :
Ne pas utiliser votre ***SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION*** dans un environnement humide, salle de bain, sauna et à proximité de machines électriques reliées au secteur et à la terre, voir une tuyauterie reliée à la terre. La connexion simultanée d'un patient à un appareil de chirurgie à haute fréquence peut provoquer des brûlures aux points de contact des électrodes du stimulateur et le stimulateur peut éventuellement être endommagé. Le fonctionnement à proximité immédiate d'un appareil de thérapie à ondes courtes peut provoquer des instabilités de la puissance de sortie du stimulateur.

UTILISATION DU SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION

1° Vérifier que les 4 boutons de puissance soient au minimum (en butée à gauche, position "0"). Relier la fiche d'alimentation au point "AC" du boîtier, puis prendre l'alimentation et la brancher à une prise secteur (220 V uniquement).
Appuyer sur la touche ⏻ (MARCHE / ARRET) pour mettre en marche l'appareil. Si vous appuyer sur la touche MARCHE / ARRET alors que les boutons de puissance ne sont pas sur "0", l'appareil se mettra automatiquement en sécurité. Dans ce cas ramener les boutons puissance sur "0", remettre l'appareil en marche et attendre quelques secondes.
Reprendre la procédure de mise en marche.
A l'issue de chaque programme votre appareil s'arrête automatiquement. Dans ce cas, ramener les potentiomètres à "0", remettre votre appareil en marche et reprendre la procédure de réglages correspondant au programme désiré.

2° Prendre les 8 électrodes et ôter délicatement le support qui protège chacune, les humidifier une à une en étalant du bout des doigts quelques gouttes d'eau sur le gel adhésif et attendre 2 minutes (voir schéma J page 5). Sur une peau préalablement lavée et séchée, placer les électrodes en respectant les exemples ci-dessous. Durée de vie des électrodes : elle dépend de la fréquence, et du soin apporté durant leur utilisation (en moyenne 60 utilisations). Relier les électrodes au générateur.

Placez vos électrodes en fonction du programme que vous avez choisi :

PG01 : ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE
Vos muscles se préparent à l'effort et s'échauffent. Ainsi vous pouvez poursuivre soit par un programme de musculation, soit en pratiquant votre activité sportive favorite.

PG02 : ENTRETIEN MUSCULAIRE RESISTANCE
Recrutement des fibres spécifiques nécessaires au développement de la résistance à l'effort.

PG03 : FORCE MUSCULAIRE
Recrutement des fibres nécessaires au développement de la force.

PG04 : TENS
Soulage la douleur localisée.

PG05 : RECUPERATION ACTIVE
Ce programme doit être utilisé immédiatement après avoir effectué des efforts intenses. L'ensemble des fréquences générées par ce programme permet de maintenir un travail musculaire après l'effort, d'augmenter le débit sanguin et la libération d'endorphine. Chacune de ces séquences de fréquence est alternée avec un effet relaxant.

PG06 : ENDURANCE
Ce programme permet de soutenir, dans la durée des efforts musculaires de forte intensité en stimulant au maximum les fibres lentes.

PG07 : FORCE EXPLOSIVE
Facilite le travail musculaire rapide et intense.

PG08 : ENDORPHINIQUE
Soulage et dimimue la douleur diffuse.

Exemples d'utilisation : *A = canal A (bouton noir) ; B = canal B (bouton gris); C= canal C (bouton orange); D = canal D (bouton jaune)*

IMPORTANT :
pour une utilisation optimale, lire attentivement chaque page et tenir compte des exemples d'utilisation (voir pages 1 et 2).

A - Pectoraux
1 - Grand pectoral
a - Ne pas positionner les électrodes sur l'aire cardiaque
b - Cœur
B - Epaules
2 - Deltoïde moyen
3 - Postérieur
4 - Antérieur
C - Abdominaux
5 - Grand oblique
6 - Grand droit
D - Biceps
7 - Biceps long
8 - Biceps court
E - Trapèzes
9 - Trapèze supérieur
10 - Trapèze moyen
F - Dos et fessier
11 - Grand dorsal
12 - Grand fessier
G - Jambes
13 - Biceps crural
14 - Demi tendineux
15 - Jumeau externe
16 - Jumeau interne
H - Cuisses
17 - Grand adducteur
18 - Vaste interne
19 - Droit antérieur
20 - Vaste externe

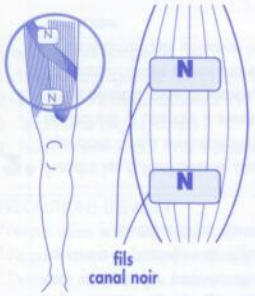
3° DEMARRAGE DE LA SEANCE

Prendre le guide fil et l'amener jusqu'aux fiches de manière à séparer les 4 groupes (A, B, C et D). Branchez les électrodes au **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** comme indiqué ci-dessous.
Rappel : Avant toute utilisation, vérifier que les 4 boutons de puissance soient au minimum (en butée à gauche, position "0").
Sélectionner votre programme en appuyant sur la touche ">" (choix du programme). Pour démarrer le programme tourner progressivement le(s) bouton(s) de puissance de gauche à droite.
Si vous ressentez une douleur, mettre les boutons de puissance sur les positions "0", déplacer la ou les électrodes provoquant la douleur puis remettre la puissance.
Si la douleur persiste, arrêtez la séance. Ne pas dépasser 40 minutes de travail musculaire par zone et par jour.

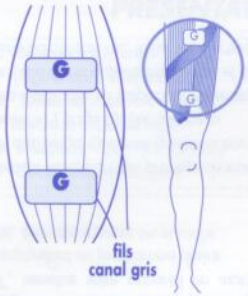
Vous pouvez placer 2 électrodes sur une zone musculaire puis 2 autres sur une autre (sur une peau préalablement lavée et séchée).

Exemple de positionnement 1

exemple : cuisse droite

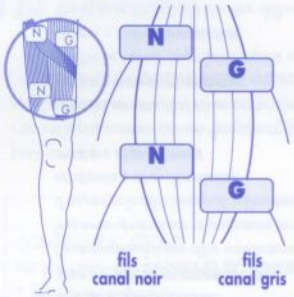


exemple : cuisse gauche

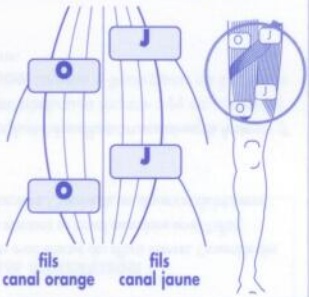


Exemple de positionnement 2

exemple : cuisse droite



exemple : cuisse gauche



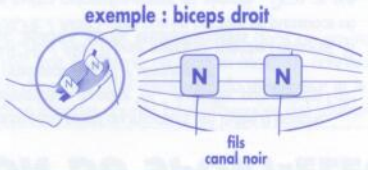
N Branchez les électrodes sur les fiches noires

G Branchez les électrodes sur les fiches grises

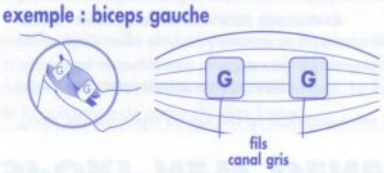
O Branchez les électrodes sur les fiches oranges

J Branchez les électrodes sur les fiches jaunes

exemple : biceps droit



exemple : biceps gauche



4°

A l'issue de la séance, remettre les 4 boutons de puissance au minimum (en butée à gauche). Retirer l'alimentation du secteur. Déconnecter le **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** des électrodes et ranger le tout dans la valise. Ensuite, décoller délicatement les électrodes, les humidifier légèrement avec quelques gouttes d'eau et les remettre soigneusement sur leur support. Conserver les électrodes dans un endroit frais et sec. Ranger votre **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** dans sa valise.

CONSEILS D'UTILISATION

- Pour une utilisation optimale, inspirez-vous des schémas reproduits dans cette brochure.
- Il est possible de recommencer le cycle d'un des 8 programmes sur une autre zone musculaire, sans dépasser 40 minutes d'utilisation sur la même zone musculaire.
- Les électrodes ont une durée de vie de 60 utilisations environ, n'hésitez pas à nous les commander.

GARANTIE et ENTRETIEN :

Le **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** est garanti 2 ans pièces et main d'oeuvre. Le seul entretien que nécessite le **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** est un nettoyage qui s'effectue à l'aide d'un chiffon humide légèrement imbibé de nettoyant à vitres, ensuite, bien essuyer.
Ne pas relier votre **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** à une autre source d'alimentation que l'adaptateur fourni avec l'appareil.
ATTENTION : en cas de panne, votre **SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION** doit être retourné obligatoirement à votre fournisseur.

CONTRÔLE DE SECURITE :

Tous les 24 mois, il faut contrôler les points suivants :
1- Vérifier s'il y a une dégradation superficielle du matériel
2- Vérifier le bon fonctionnement de l'appareil :
* lisibilité de l'écriture sur le boîtier
* commutateur, contacteur
3- Vérifier la fiabilité des accessoires :
* le fil des électrodes en bon état
* électrodes en bon état (pas de déchirures, pas de vices de matériel)
4- Mesurer les valeurs électriques :
* sur une charge de 500 ohms, le voltage de pointe à la sortie ne doit pas dépasser les 100 V.

Conditions d'environnement pour le transport et le stockage :
- Température d'environnement entre +10°C et + 40°C
- Humidité relative entre 30% et 75%
- Pression 700 hPa

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES DU SPORT-ELEC SPORT NEW GENERATION

- 4 canaux de puissances : réglages indépendants.
- Courant et tension biphasique.
- Temps de récupération : de 0 à 0,5 s.
- Temps de travail : 1,2 s à 30 s.
- Fréquence d'impulsions : 1 Hz à 120 Hz.
- Largeur d'impulsion : 120 µs à 300 µs.
- Tension de sortie : 97 Vcc en circuit ouvert.
- Tension de sortie : 96 Vcc en charge sur 500 Ω.
- Courant maximum par canal : 100 mA
- Sécurité à l'allumage 100 %.
  (quelle que soit la position des potentiomètres de puissance)
- Arrêt automatique après chaque programme.
- 4 x 2 électrodes de 89 x 50 mm.
- Bloc alimentation séparée ~230 V - 50 Hz.
- N'utilisez que l'alimentation secteur fournie avec l'appareil.
- Consommation 6 VA.
- Dimensions : 148 X 96 X 36,5 mm (hors protection anti-choc).
- 96 Vcc / 500 Ω
- Classification type BF.
- Attention : lire attentivement la notice d'utilisation.
- Cl II. Fabriqué en France CE (89/336/CEE)CEM

Recommandations :
- Lorsque vous vous séparez de votre appareil en fin de vie, veillez à respecter la réglementation nationale. Nous vous remercions ainsi de le déposer à un endroit prévu à cet effet afin d'assurer son élimination de façon sûre dans le respect de l'environnement.